

รายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภค  
ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน-15 ปี  
ตำบลรัษฎามิ  
เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค  
และสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) ปีที่ 2  
ใน

โครงการยุทธศาสตร์การบูรณาการระบบอาหารจังหวัดสงขลา  
ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ได้รับทุนสนับสนุนจาก  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## คำนำ

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ พัฒนาการด้านสติปัญญา ศักยภาพในการเรียนรู้ และคุณภาพประชากรในอนาคต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำแผนอาหารเพื่อสุขภาพ ใช้กลไกบูรณาการประเด็นคุณภาพอาหารและโภชนาการ ความปลอดภัยอาหาร และความมั่นคงอาหาร โดยเลือกจังหวัดสงขลาเป็นหนึ่งในสองพื้นที่นำร่องระดับประเทศ และมอบหมายให้สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นผู้จัดการ “โครงการยุทธศาสตร์การบูรณาการระบบอาหารจังหวัดสงขลา” เพื่อพัฒนาต้นแบบการดำเนินงานบูรณาการด้านอาหารและโภชนาการอย่างครบวงจร ทางโครงการฯได้เลือก ต.ควนรู อ.รัตภูมิ และ ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร เป็นพื้นที่นำร่อง ในกรณีนี้ โครงการฯได้กำหนดให้มีโครงการวิจัยติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารีโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) เพื่อประเมินผลการดำเนินงานในสองพื้นที่ดังกล่าวโดยเปรียบเทียบกับพื้นที่ที่ไม่มีโครงการบูรณาการฯ คือ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระและ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียง โดยได้สำรวจครั้งแรกเมื่อเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2556

รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมมารีโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 15 ปีฉบับนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจเด็กในตำบลรัตภูมิ ระหว่างเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2558 เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจครั้งแรก เด็กกลุ่มตัวอย่างในตำบลรัตภูมิมีพฤติกรรมมารีโภคบางส่วนดีขึ้น เช่น มารีโภค ผลไม้มากขึ้น งดอาหารเข้ามือน้อยลง มารีโภคน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบด้วยความถี่ที่ลดลง แต่ยังมีภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกินสูงกว่าระดับประเทศ ภาวะโลหิตจางเพิ่มขึ้นในเด็กปฐมวัยและลดลงเล็กน้อยในเด็กวัยเรียน แต่ยังมีค่าความชุกค่อนข้างสูง ซึ่งกระทบต่อศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก

ดิฉันขอขอบคุณสำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา ที่ได้ทำการสุ่มเด็กกลุ่มตัวอย่าง คุณสุวิวัฒน์ชัย ดวงพัตราที่จัดทีมเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ทางสถิติ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลรัตภูมิ ผู้บริหารและครูของโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่อำนวยความสะดวกในการสำรวจ คุณผุดผ่อง กลั่นสมจิตต์ และคุณปณิษฐาญณ์ หนูจินดา ที่ทำหน้าที่เจาะเลือดและเก็บปัสสาวะเด็กกลุ่มตัวอย่าง คุณอัจฉรา สุวรรณชาติรี ที่ช่วยประสานงานในการเก็บข้อมูล คุณรุสวีรา เส็งและคุณชัชชญา สุวรรณมาลา ที่ช่วยจัดการตัวอย่างเลือดและปัสสาวะและเข้าข้อมูล เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการหน่วยโลหิตวิทยา ภาควิชาพยาธิวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และคุณนันทยา จงใจเทศ จากศูนย์ห้องปฏิบัติการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจวิเคราะห์เลือดและปัสสาวะ และขอขอบคุณคุณจันทิมา ทองฤกษ์ที่ช่วยเข้าข้อมูลและร่วมจัดทำรายงาน

สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุดคือ ขอขอบคุณครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการสำรวจ ครั้งนี้เป็นอย่างดี ดิฉันหวังว่ารายงานนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาเด็กของตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง ให้มีสุขภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ

หัวหน้าโครงการ

ตุลาคม 2558

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	1
1. ข้อมูลพื้นฐานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	4
1.1 การศึกษาเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน	5
1.2 การศึกษาและการทำงานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี	6
2. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว	7
2.1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวของเด็กกลุ่มใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน	7
2.2 ข้อมูลเศรษฐกิจฐานะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	9
2.3 ลักษณะของครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	10
3. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	11
4. ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปีอยู่อาศัย	12
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	13
5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดขณะตั้งครรภ์เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน	13
5.2 พฤติกรรมการให้อาหารเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน	14
5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน	15
5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	16
5.5 การงดอาหารมือเช้าของเด็กวัยเรียน	17
5.6 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	17
5.7 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	18
5.8 ความถี่และปริมาณการบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี	21
6. ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	22
7. ภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปีสภาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี	24
8. กิจกรรมทางกาย	25
8.1 กิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี	25
8.2 กิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี	25
9. การดูโทรทัศน์และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์	27
9.1 การดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี	27
9.2 การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี	28
ภาคผนวก	30
โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว	31

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) ได้สุ่มสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 15 ปี ในตำบลรัตนมิตรระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558 จำนวน 449 คน และสุ่มจำนวน 229 คน เพื่อเจาะเลือดและตรวจปัสสาวะ ได้ผลการสำรวจดังนี้

### สุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี

เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 90 อยู่ที่บ้าน เด็กอายุ 1 ปี – 1 ปี 11 เดือน ร้อยละ 12.9 เข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ยังคงเป็นแม่ รองลงมาคือ ตา/ยาย ผู้เลี้ยงดูหลักส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า และร้อยละ 12.8 ของผู้เลี้ยงดูเด็กเล็กอ่านหนังสือไม่ออก เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กอายุ 1 ปี – 1 ปี 11 เดือน เริ่มเข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลมากขึ้น

ครอบครัวร้อยละ 74.4 มีรายได้พอใช้จ่าย ร้อยละ 53.1 มีหนี้สิน ร้อยละ 72.5 มีเงินออม เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครอบครัวของเด็กปฐมวัยมีหนี้สินลดลง และมีเงินพอใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

เด็กมากกว่าครึ่งหนึ่งอยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา สนามเด็กเล่น และสนามกีฬา เกือบร้อยละ 80 อยู่ใกล้หอกระจายข่าว และศาลาชุมชน เด็กร้อยละ 30 มีศาลาอ่านหนังสือหรือห้องสมุดอยู่ใกล้บ้าน เด็กกว่าร้อยละ 80 อยู่ใกล้ร้านขายสุราและบุหรี กว่าหนึ่งในสิบอยู่ใกล้บ่อนการพนัน และโรงงานอุตสาหกรรม เด็กหนึ่งในสามมีร้านเกมส์หรือร้านอินเทอร์เน็ตอยู่ใกล้บ้าน

ขณะตั้งครรภ์แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 6-11 เดือน ร้อยละ 40 ได้ไตรเฟอริติน ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือนได้รับไตรเฟอริติน ร้อยละ 58.1 และได้ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิดเพียงร้อยละ 36.7 เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีประมาณร้อยละ 73-78 ได้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ร้อยละ 13-18 ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้ขณะตั้งครรภ์แม่ของเด็กได้รับไตรเฟอริติน วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิดน้อยลง ยกเว้นแม่ของเด็กอายุ 6 เดือน – 11 เดือน ได้ไอโอดีนร้อยละ 73

เด็กกินผักโดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 1.6 ส่วน และกินผลไม้โดยเฉลี่ย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 3.1 ส่วน เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กกินผลไม้เพิ่มขึ้น แต่กินผักลดลง

เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 5.9 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 35.6 ดื่มทุกสัปดาห์ ร้อยละ 17.8 ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 16.1 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 37.3 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 12.7 ที่ไม่กินเลย เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กปฐมวัยกินขนมกรุบกรอบและดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมลดลง แต่เด็กที่ไม่ดื่มเลยก็ลดลงด้วย

สำหรับภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือนร้อยละ 7.5 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.8 เตี้ย ร้อยละ 1.9 เริ่มอ้วน และร้อยละ 5.1 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจเด็กไทยระดับประเทศ เด็กปฐมวัยของตำบลรัตนมิตรมีภาวะน้ำหนักน้อยสูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กปฐมวัยมีภาวะเตี้ย เริ่มอ้วนและอ้วนลดลง แต่ยังมีภาวะน้ำหนักน้อยเพิ่มขึ้น เด็กประมาณร้อยละ 18.1 มีภาวะโลหิตจาง ซึ่งเพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งแรก ค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะชี้ว่าไม่พบภาวะขาดสารไอโอดีนในกลุ่มวัยนี้

ในวันธรรมดาเด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 69.2 และในวันหยุดร้อยละ 74.5 ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นกลางแจ้ง มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 42.3 ดูโทรทัศน์ในวันหยุดมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งตามข้อเสนอแนะการดูโทรทัศน์ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ เด็กอายุ 6-11 เดือน ร้อยละ 81.2 ไม่ดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เลย เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กอายุ 6-11 เดือนดูโทรทัศน์ ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ตน้อยลง และเด็กอายุ 1-5 ปี ออกกำลังกายกลางแจ้งมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันมากขึ้นทั้งในวันหยุดและวันธรรมดา

### สุขภาวะของเด็กอายุ 6 – 15 ปี

เด็กเกือบทั้งหมดกำลังเรียนอยู่ มีเพียงร้อยละ 2.1 ที่ไม่ได้ศึกษาแล้ว ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ยังคงเป็นแม่ รองลงมาคือพ่อ ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า และหนึ่งในสี่อ่านหนังสือไม่คล่อง เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่เป็นแม่ลดลง พ่อดูแลเด็กเพิ่มขึ้น ผู้เลี้ยงดูเด็กจบการศึกษาระดับประถมศึกษาลดลง และสภาพการรู้หนังสือของผู้ดูแลเด็กอ่านได้คล่องลดลง

ครอบครัวร้อยละ 64.7 มีรายได้พอใช้ง่าย ร้อยละ 69 มีหนี้สิน และร้อยละ 70.1 มีเงินออม เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้ครอบครัวของเด็กโตมีหนี้สินเพิ่มขึ้นมากกว่าการสำรวจครั้งแรกเป็น 2 เท่า

เด็กมากกว่าครึ่งหนึ่งอยู่ใกล้สถานศึกษา สนามเด็กเล่นและสนามกีฬา หนึ่งในสามอยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ เกือบร้อยละ 80 อยู่ใกล้หอกระจายข่าวและศาลาชุมชน เด็กเกือบร้อยละ 30 มีศาลาอ่านหนังสือหรือห้องสมุดอยู่ใกล้บ้าน เด็กเกือบร้อยละ 80 อยู่ใกล้ร้านขายสุรา เกือบร้อยละ 90 อยู่ใกล้ร้านขายบุหรี่ปกว่าหนึ่งในสิบอยู่ใกล้บ่อนการพนันและโรงงานอุตสาหกรรม เกือบร้อยละ 30 มีร้านเกมส์หรือร้านอินเทอร์เน็ตอยู่ใกล้บ้าน

เด็กร้อยละ 12.2 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ มื้อที่ตมมากที่สุดคือ มื้อเช้า เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก เด็กงดอาหารมื้อเช้าลดลง

ในวันทำงานเด็กเกือบทั้งหมดกินอาหารมื้อเย็นที่ทำกินเองที่บ้าน อาหารที่ทำเองที่บ้านเกือบทั้งหมดปรุงรสเค็มด้วยเกลือเสริมไอโอดีน หรือน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เสริมไอโอดีน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์เด็กร้อยละ 20 กินอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารตามสั่ง

เด็กกินผักโดยเฉลี่ย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 1.9 ส่วน และกินผลไม้โดยเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 3.1 ส่วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กวัยเรียนกินผลไม้เพิ่มขึ้น แต่กินผักน้อยลง

เด็กร้อยละ 13.9 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 36.9 ดื่มน้ำอัดลม มีเพียงร้อยละ 5.9 ที่ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 14.6 กินขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 43.2 กินทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 8.6 ที่ไม่กินเลย เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กวัยเรียนดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน และกินขนมกรุบกรอบลดลง

สำหรับภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6 – 15 ปี ร้อยละ 4.8 เตี้ย ร้อยละ 2.7 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 2.8 ผอม ร้อยละ 10.8 เริ่มอ้วน ร้อยละ 9.7 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจระดับประเทศ เด็กวัยเรียนของตำบลรัตนภูมิมีปัญหาโภชนาการทั้งขาดและเกินสูงกว่าเด็กไทยโดยรวม เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการขาดลดลง แต่มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้น เด็กร้อยละ 14.1 มีภาวะโลหิตจาง เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กวัยเรียนมีภาวะโลหิตจางลดลง จากค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะซึ่งไม่พบภาวะขาดสารไอโอดีนในกลุ่มวัยนี้

เด็กเกือบทั้งหมดได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน หรือเล่นกีฬากลางแจ้งในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เด็ก ร้อยละ 35.9 ดูโทรทัศน์ในวันธรรมดาวันละ 2 ชั่วโมง และในวันหยุดร้อยละ 45.6 ดูโทรทัศน์มากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง เด็กร้อยละ 14 เข้าร้านเกมส์ ร้อยละ 63.6 เล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ในวันธรรมดาทั้งที่บ้านและนอก บ้านมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งแรก ครั้งนี้เด็กวัยเรียนออกกำลังกาย ลดลง ดูโทรทัศน์ลดลง และเข้าร้านเกมส์มากขึ้น

ในช่วงเวลา 2 ปี เด็กกลุ่มตัวอย่างต่ำบทรัฐภูมิมีพฤติกรรมบริโภคบางส่วนดีขึ้น เช่น บริโภคผลไม้มากขึ้น งดอาหารเข้าน้อยลง บริโภคน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบด้วยความถี่ที่ลดลง เป็นต้น แต่ยังมีภาวะโภชนาการทั้ง ขาดและเกินสูงกว่าระดับประเทศ ภาวะโลหิตจางเพิ่มขึ้นในเด็กปฐมวัยและลดลงเล็กน้อยในเด็กวัยเรียนแต่ยังมีค่า ความชุกค่อนข้างสูง ซึ่งกระทบต่อศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก อีกทั้งพฤติกรรมกิจกรรมทางกายลดลงในเด็กวัย เรียน จึงยังต้องเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในครอบครัว กิจกรรมดูแลสุขภาพของหน่วย บริการสุขภาพในพื้นที่ การจัดการอาหารและการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน และ ชุมชนให้เอื้อต่อการพัฒนาเด็กให้สมบูรณ์ทั้งกาย สมองและจิตใจ

## พฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน – 15 ปี ตำบลรัตนภูมิ (เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558)

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาด และมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ กรณีศึกษา จังหวัดสงขลา ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการ โดยให้มีโครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการระยะยาว (Cohort study) ของเด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ในพื้นที่ดำเนินการ ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร และต.ควนรู อ.รัตนภูมิ เปรียบเทียบกับเด็กในพื้นที่ ต.รัตนภูมิ อ.ควนเนียงและ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ

โครงการได้ทำการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ในตำบลรัตนภูมิ ครั้งที่ 1 เมื่อเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 ทำการสุ่มตัวอย่างเด็กจำนวน 465 คน สามารถเก็บข้อมูลได้จำนวน 379 คน การสำรวจครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงของเด็กกลุ่มเดิม ซึ่งติดตามได้ 379 คน และสุ่มเพิ่มเด็กอายุ 6 เดือน – 2 ปี 4 เดือนจำนวน 70 คน เพื่อทดแทนเด็กในโครงการที่โตขึ้น รวมเป็นเด็กอายุ 6 เดือน - 15 ปี ที่เก็บข้อมูลครั้งนี้จำนวน 449 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ในจำนวนนี้สุ่มเด็ก 229 คน เพื่อเจาะเลือดและตรวจปัสสาวะ ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม 2558 ผลการสำรวจเป็นดังนี้

### 1. ข้อมูลพื้นฐานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 86.9 ในเด็กเล็ก ร้อยละ 91 ในเด็กโต) มีเด็กเล็ก ร้อยละ 13.1 และเด็กโตร้อยละ 9 ที่นับถือศาสนาอิสลาม เด็กส่วนใหญ่มีพี่น้องที่มีชีวิตอยู่พ่อแม่เดียวกันจำนวน 2 คน ผู้อุปการะดูแลเด็กส่วนใหญ่เป็นพ่อกับแม่ร้อยละ 79 จะเห็นได้ว่าบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ยังคงเป็นพ่อแม่ (ตารางที่ 1)

เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กเล็กอยู่ในการอุปการะดูแลของพ่อคนเดียวเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 1 ในการสำรวจครั้งที่ 1 เป็นร้อยละ 7.5 ในการสำรวจครั้งนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-15 ปี
ศาสนาของเด็ก(ร้อยละ)		
พุทธ	86.9	91.0
คริสต์	-	-
อิสลาม	13.1	9.0
จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่เฉพาะพ่อแม่เดียวกัน(ร้อยละ)		
1 คน	37.2	14.9
2 คน	38.0	45.8
3 คน	18.4	25.0
4 คนขึ้นไป	6.4	14.3
ผู้อุปการะดูแลเด็กส่วนใหญ่(ร้อยละ)		
พ่อกับแม่	78.8	79.8
แม่คนเดียว	6.9	12.2
พ่อคนเดียว	7.5	3.7
ญาติ	5.6	4.3
อื่นๆ	1.3	-

### 1.1 การศึกษาของเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน

เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 90 อยู่ที่บ้าน เด็กอายุ 1 ปี – 1 ปี 11 เดือน ร้อยละ 12.9 เข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว (ตารางที่ 1.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุ 1 ปี – 1 ปี 11 เดือน เริ่มเข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 3 ในการสำรวจครั้งที่ 1 เป็นร้อยละ 12.9 ในการสำรวจครั้งนี้

ตารางที่ 1.1 การดูแลเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือนในช่วงกลางวันจำแนกตามกลุ่มอายุ

การดูแลเด็กปฐมวัยในช่วงกลางวัน (ร้อยละ)	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ	รวม
	6-11 เดือน	1 ปี- 1 ปี 11 เดือน	2 ปี- 5 ปี 11 เดือน	
เลี้ยงเองที่บ้าน	90.0	83.9	13.6	32.1
ฝากเลี้ยงบ้านญาติหรือเพื่อนบ้าน	10.0	3.2	1.7	2.5
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาล	-	12.9	84.7	65.4



## 1.2 การศึกษาและการทำงานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

เด็กอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 97.9 กำลังศึกษาอยู่ มีเพียงร้อยละ 2.1 ที่ไม่ได้ศึกษาแล้ว สาเหตุที่ไม่ได้ศึกษาหนึ่งในสี่จบการศึกษาภาคบังคับ และสามในสี่ออกมาเพื่อทำงาน มีเด็กที่ทำงานแล้วร้อยละ 2.7 โดยเด็กร้อยละ 40 ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน ร้อยละ 20 เป็นผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และประมง เช่น เกษตรกร ชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ เลี้ยงสัตว์ และอีกร้อยละ 40 ประกอบอาชีพช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย ฯลฯ รายได้จากการทำงานของเด็กเฉลี่ยเดือนละ 4,300 บาท โดยเด็กทำงานเฉลี่ยสัปดาห์ละ 5 วัน (ตารางที่ 1.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กวัยเรียนเริ่มทำงานมากขึ้น จากที่ทำงานร้อยละ 0.5 ในการสำรวจครั้งที่ 1 เป็นร้อยละ 2.7 ในการสำรวจครั้งนี้ (จำนวน 5 คน)

ตารางที่ 1.2 การศึกษาและการทำงานของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 - 15 ปี

การศึกษาและการทำงาน	6-15ปี
ในปัจจุบันเด็กกำลังศึกษาอยู่หรือไม่	
ไม่ได้ศึกษา	2.1
กำลังศึกษาอยู่	97.9
ในกรณีที่ไม่ได้ศึกษาแล้ว ระดับการศึกษาสูงสุด คือ	
ประถมศึกษา	50.0
มัธยมศึกษา	50.0
โดยมีสาเหตุที่ไม่ได้ศึกษาแล้ว คือ	
จบการศึกษาภาคบังคับ	25.0
ออกมาเพื่อทำงาน	75.0
ขณะนี้เด็กทำงานหรือไม่	
ไม่ทำ	97.3
ทำ	2.7
เด็กมีอาชีพ	
ผู้ประกอบการงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน	40.0
ผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และประมง เช่น เกษตรกร ชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ เลี้ยงสัตว์	20.0
ช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย ฯลฯ	40.0
สภาพการทำงานของเด็ก	
เจ้าของหรือผู้ดำเนินกิจการเอง	20.0
ลูกจ้างเอกชน	80.0
รายได้จากการทำงานต่อเดือนของเด็ก 4,300 บาท (ต่ำสุด=1,000 สูงสุด=9,000)	
เด็กทำงานโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 5 วัน (ต่ำสุด=1 สูงสุด=7)	

**สรุป** เด็กกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดของตำบลรัตนภูมิในวัยทารกส่วนใหญ่ดูแลที่บ้าน เด็กอายุ 1 ปี – 1 ปี 11 เดือน ยังเป็นเด็กเล็กที่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยครอบครัว แต่ร้อยละ 12.9 อยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กซึ่งเพิ่มจากเดิม 4 เท่า และเมื่ออายุได้ 2 ปี เกือบทั้งหมดอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก การพัฒนาคุณภาพการเลี้ยงดูเด็กในพื้นที่นี้จึงต้องดำเนินการทั้งระดับครอบครัวและระดับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยควรมีระบบและกลไกเพื่อการประสานความร่วมมือในการดูแลเด็ก

## 2. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

### 2.1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวของเด็กกลุ่มใหม่ อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

#### 2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของพ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

พ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 96.2) ยังมีชีวิตอยู่ อายุพ่อของเด็กเฉลี่ย 33.8 ปี ต่ำสุดอายุ 19 ปี สูงสุด 52 ปี การศึกษาสูงสุดของพ่อส่วนใหญ่เป็นระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า (ร้อยละ 30.6) รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (ร้อยละ 22.4)

พ่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และประมง (ร้อยละ 34.7) รองลงมาประกอบอาชีพงานพื้นฐานผู้ใช้แรงงาน เช่น รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร (ร้อยละ 32.7) (ตารางที่ 2.1.1)

#### ตารางที่ 2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
พ่อเด็กยังมีชีวิตอยู่ (ร้อยละ)	96.2
อายุพ่อเด็กโดยเฉลี่ย	33.8
(ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	(19-52)
ระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อเด็ก (ร้อยละ)	
ไม่เคยเรียน	-
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	30.6
มัธยมศึกษาตอนต้น	22.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	22.4
ปวส. /อนุปริญญา	8.2
ปริญญาตรีและสูงกว่า	14.3
อื่นๆ	2.0
อาชีพของพ่อเด็ก (ร้อยละ)	
ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน (รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร)	32.7
ผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และประมง	34.7
ผู้ควบคุมเครื่องจักรโรงงานและเครื่องจักร ขับรถ ขับเรือ	2.0

ข้อมูลพื้นฐานของพ่อเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
ช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย	14.3
เสมียน เลขานุการ พนักงานพิมพ์ดีด พนักงานในสำนักงาน	6.1
พนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า การตลาด การค้า และพนักงานขาย	-
ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านต่างๆ นักวิชาการทุกสาขา	2.0
ผู้จัดการ ข้าราชการอาวุโส นิติบัญญัติ ตุลาการ และผู้บริหารระดับสูง	2.0
ทหาร ตำรวจ	4.1
ไม่มีอาชีพ	2.0
อาชีพอื่นๆ	-

### 2.1.2 ข้อมูลพื้นฐานของแม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

แม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่ทั้งหมดยังมีชีวิตอยู่ อายุแม่ของเด็กเฉลี่ย 29 ปี ต่ำสุด 18 ปี สูงสุด 42 ปี การศึกษาสูงสุดของแม่เด็กเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 32) รองลงมาเป็นระดับปวส./อนุปริญญา (ร้อยละ 22)

แม่ของกลุ่มเด็กตัวอย่างใหม่ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพหรือเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก และประกอบอาชีพผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และประมง (ร้อยละ 22) รองลงมาประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน เช่น รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร (ร้อยละ 14) (ตารางที่ 2.1.2)

### ตารางที่ 2.1.2 ข้อมูลพื้นฐานของแม่ของเด็กกลุ่มตัวอย่างใหม่อายุ 6 เดือน-2 ปี 4 เดือน

ข้อมูลพื้นฐานของแม่เด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
แม่เด็กยังมีชีวิตอยู่ (ร้อยละ)	100.0
อายุแม่เด็กโดยเฉลี่ย	29.0
(ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	(18-42)
ระดับการศึกษาสูงสุดของแม่เด็ก (ร้อยละ)	
ไม่เคยเรียน	-
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	12.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	32.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	18.0
ปวส. /อนุปริญญา	22.0
ปริญญาตรีและสูงกว่า	16.0

ข้อมูลพื้นฐานของแม่เด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 2 ปี 4 เดือน
อาชีพของแม่เด็ก (ร้อยละ)	
ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน ผู้ใช้แรงงาน(รับจ้าง ทำนา ทำสวน กรรมกร)	14.0
ผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านการเกษตร ป่าไม้ และ ประมง	22.0
ผู้ควบคุมเครื่องจักรโรงงานและเครื่องจักร ขับรถ ขับเรือ	-
ช่างฝีมือ และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องสาขาต่างๆ ก่อสร้าง ค้าขาย	12.0
เสมียน เลขาณูการ พนักงานพิมพ์ดีด พนักงานในสำนักงาน	6.0
พนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า การตลาด การค้า และพนักงานขาย	6.0
ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆ นักวิชาการทุกสาขา	6.0
ผู้จัดการ ข้าราชการอาวุโส นิติบัญญัติ ตุลาการ และผู้บริหารระดับสูง	4.0
ทหาร ตำรวจ	-
ไม่มีอาชีพ	22.0
อาชีพอื่นๆ	8.0

## 2.2 ข้อมูลเศรษฐกิจของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เด็กอาศัยอยู่ด้วย ส่วนใหญ่เป็นเจ้าของบ้านและที่ดิน (ในเด็กเล็กร้อยละ 85.6 ในเด็กโตร้อยละ 91.5) จำนวนคนในบ้านที่อาศัยอยู่ประจำเฉลี่ยประมาณ 5 คน ต่ำสุด 2 คน สูงสุด 10 คน

รายได้ประจำของครอบครัวที่ดูแลเด็ก ครอบครัวของกลุ่มเด็กเล็กร้อยละ 74.4 มีรายได้พอใช้จ่าย ร้อยละ 53.1 มีหนี้สิน ร้อยละ 72.5 มีเงินออม ส่วนในกลุ่มเด็กโตครอบครัวร้อยละ 64.7 มีรายได้พอใช้จ่าย ร้อยละ 69 มีหนี้สิน และร้อยละ 70.1 มีเงินออม จะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กโตขึ้นครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มขึ้น และร้อยละของครอบครัวที่มีรายได้พอใช้จ่ายลดลง และเงินออมก็ลดลงด้วย (ตารางที่ 2.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เด็กอาศัยอยู่ด้วยเป็นเจ้าของบ้านและที่ดินลดลง โดยไปอาศัยอยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่าเพิ่มขึ้น ครอบครัวของเด็กโตมีหนี้สินเพิ่มขึ้น จากการสำรวจครั้งที่ 1 มีหนี้สินร้อยละ 30.2 เป็นร้อยละ 69 ในการสำรวจครั้งนี้

ตารางที่ 2.2 เศรษฐฐานะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

เศรษฐกิจของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
	สภาพการครอบครองที่อยู่อาศัยของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง(ร้อยละ)	
เป็นเจ้าของบ้านและที่ดิน	85.6	91.5
เป็นเจ้าของบ้านแต่เช่าที่ดิน	-	-

เศรษฐฐานะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
บ้านเช่า	5.0	2.1
อยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่า	9.4	6.4
อื่นๆ	-	-
จำนวนคนในบ้านที่อยู่ประจำ (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	4.8 (2-10)	4.7 (2-10)
รายได้ประจำของครอบครัวที่ดูแลเด็กอยู่ในขณะนี้ (ร้อยละ)		
รายได้พอใช้จ่าย	74.4	64.7
มีหนี้สิน	53.1	69.0
มีเงินออม	72.5	70.1

### 2.3 ลักษณะของครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอายุ ส่วนใหญ่พ่อแม่สมรสและอาศัยอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 77.5 ในกลุ่มเด็กเล็ก และร้อยละ 72 ในกลุ่มเด็กโต ร้อยละ 10 ของเด็กเล็ก และร้อยละ 16.7 ของเด็กโตพ่อแม่หย่าเลิกกัน จะเห็นได้ว่าพ่อแม่หย่าเลิกกันเพิ่มขึ้นตามกลุ่มอายุ (ตารางที่ 2.3)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พ่อแม่หย่า/เลิกกันมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันเด็กทั้งสองกลุ่มอายุมีพ่อแม่ที่สมรสและยังอาศัยอยู่ด้วยกันมากขึ้น

ตารางที่ 2.3 ลักษณะของครอบครัวเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ลักษณะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยใครบ้าง(ร้อยละ)		
แม่เด็ก	91.2	91.8
พ่อเด็ก	82.4	85.9
ปู่-ย่า/ตา-ยาย	42.9	30.6
ลุง-ป้า-น้า-อา	25.3	14.5
พี่น้อง/ลูกพี่ลูกน้อง	61.3	78.9
ลูกจ้าง พี่เลี้ยงเด็ก คนทำงานบ้าน	1.3	-
อื่นๆ	-	1.2
สถานภาพสมรสของพ่อ-แม่ในปัจจุบัน (ร้อยละ)		
ไม่ได้สมรส/เลี้ยงลูกอยู่คนเดียว	2.5	-
ไม่ได้สมรส/เลี้ยงลูกด้วยกัน	8.1	8.6

ลักษณะของครอบครัว	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
สมรส/ยังอาศัยอยู่ด้วยกัน	77.5	72.0
สมรส แต่แยกอยู่	0.6	-
เป็นหม้ายคู่เสียชีวิต	1.3	2.7
หย่า/เลิกกัน	10.0	16.7

**สรุป** ครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างตำบลรัตนภูมิพ่อแม่หย่า/เลิกกันมากขึ้น ครอบครัวของเด็กกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอายุเป็นเจ้าของบ้านและที่ดินลดลง และครอบครัวเด็กโตมีหนี้สินเพิ่มขึ้นมากกว่าการสำรวจครั้งที่ 1 มากเป็น 2 เท่า

### 3. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ยังคงเป็นแม่ รองลงมาคือ ตา/ยาย และพ่อ อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ยประมาณ 52-58 ปี ผู้ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และร้อยละ 12.8 ของผู้เลี้ยงดูเด็กเล็กอ่านหนังสือไม่ออก (ตารางที่ 3)

เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) ในเด็กโต ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่เป็นแม่ลดลง พ่อดูแลเด็กเพิ่มขึ้น อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ยมากขึ้น จบการศึกษาระดับประถมศึกษาลดลงและสภาพการรู้หนังสือของผู้ดูแลเด็กอ่านได้ลดลง

**ตารางที่ 3** ข้อมูลพื้นฐานของผู้ดูแลเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ผู้ดูแลเด็ก	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ผู้ที่ใช้เวลาเลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ)		
พ่อ	3.8	9.0
แม่	71.9	76.6
ปู่/ย่า	7.5	5.3
ตา/ยาย	13.8	6.4
ลุง/ป้า/น้า/อา	2.5	1.6
พี่เลี้ยงเด็กในบ้าน	0.6	-
คนรับจ้างเลี้ยงเด็ก	-	-
อื่นๆ	-	1.1
อายุของผู้เลี้ยงดูเด็กโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	52.3 (17-74)	57.7 (20-83)
ไม่เคยเรียน	17.9	7.7

ผู้ดูแลเด็ก	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-15 ปี
ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	51.3	88.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	10.3	-
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	7.7	-
ปวส. /อนุปริญญา	2.6	-
ปริญญาตรีและสูงกว่า	5.1	3.8
อื่นๆ	5.1	-
สภาพการรู้หนังสือของผู้ดูแลเด็ก (ร้อยละ)		
อ่านไม่ออก	12.8	7.7
อ่านไม่คล่อง	20.5	26.9
อ่านได้คล่อง	66.7	65.4

**สรุป** เกือบร้อยละ 90 ของผู้ดูแลหลักของเด็กกลุ่มตัวอย่างเด็กโตในพื้นที่ตำบลรัตนภูมิมีการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า และผู้ดูแลหลักของเด็กอ่านหนังสือได้คล่องลดลงร้อยละ 30

#### 4. ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปีอยู่อาศัย

เด็กเกือบทั้งหมดอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีเพื่อนบ้านใกล้เคียงที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อได้รับความเดือดร้อน เด็กมากกว่าครึ่งหนึ่งอยู่ใกล้สถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา สนามเด็กเล่น และสนามกีฬา เกือบร้อยละ 80 อยู่ใกล้หอกระจายข่าว และศาลาชุมชน เด็กเกือบร้อยละ 30 มีศาลาอ่านหนังสือหรือห้องสมุดอยู่ใกล้บ้าน

สำหรับสถานที่เสี่ยงอันตรายใกล้บ้าน เด็กกว่าร้อยละ 80 อยู่ใกล้ร้านขายสุราและบุหรี่ยิ่งกว่าหนึ่งในสิบอยู่ใกล้บ่อนการพนัน และโรงงานอุตสาหกรรม ร้อยละ 29-33 มีร้านเกมส์หรือร้านอินเทอร์เน็ตอยู่ใกล้บ้าน (ตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** ลักษณะของทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปีอยู่อาศัย จำแนกตามกลุ่มอายุ

ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่อาศัย	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	6-15 ปี
เพื่อนบ้านใกล้เคียงที่ขอความช่วยเหลือได้ เมื่อได้รับความเดือดร้อน(ร้อยละ)		
ไม่มี	1.2	1.6
มี	98.8	98.4
บริการชุมชนใกล้บ้าน(ร้อยละ)		
ร้านค้า / ตลาด / มินิมาร์ท / ห้างสรรพสินค้า	93.1	91.0
สถานีอนามัย/ ศูนย์สาธารณสุขชุมชน / โรงพยาบาล / คลินิกหมอ	50.3	35.8
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก / สถานรับเลี้ยงเด็ก	63.5	53.7

ทำเลบ้านที่เด็กกลุ่มตัวอย่างอยู่อาศัย	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี	เด็กอายุ 11 เดือน- 15 ปี
โรงเรียน หรือสถานศึกษา หรือมหาวิทยาลัย	74.2	67.0
สวนหย่อม / สวนสาธารณะ	29.6	19.1
สนามเด็กเล่น / ลานกีฬา / สนามกีฬา	52.2	53.7
วัด / โบสถ์ / มัสยิด	82.4	70.2
ศาลาอ่านหนังสือ / ห้องสมุด	29.6	27.1
หอกระจายข่าว / ศาลาชุมชน	79.2	76.6
สถานที่เสี่ยงอันตรายใกล้บ้าน(ร้อยละ)		
บ่อนการพนัน	13.9	12.8
ร้านขายสุรา	82.3	78.7
สถานเริงรมย์ / บาร์ / ไนท์คลับ	10.7	6.4
ชุมชนแออัด	8.2	7.4
โรงงานอุตสาหกรรม	15.7	13.8
คูน้ำ / หนองน้ำ/ แม่น้ำ/ ลำคลอง	82.4	78.6
เสาไฟฟ้าแรงสูง	40.9	41.7
ร้านเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ต	33.3	29.4
ร้านขายบุหรี่	89.3	89.3

**สรุป** เด็กกลุ่มตัวอย่างตำบลรัตนภูมิกว่าร้อยละ 80 อยู่ใกล้ร้านขายสุราและร้านขายบุหรี่ เด็กกว่าหนึ่งในสิบ อยู่ใกล้บ่อนการพนัน ทำให้เด็กได้เห็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะสม และอาจมีพฤติกรรมเสี่ยงในอนาคต

## 5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

### 5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดขณะตั้งครรภ์เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

ขณะตั้งครรภ์ แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 6-11 เดือน ร้อยละ 40 ได้ไตรเฟอรัดิน (ยาบำรุงที่มีเหล็ก ไอโอดีนและ กรดโฟลิก) ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด แม่ของเด็กกลุ่มอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือนได้รับไตรเฟอรัดิน (ยาบำรุงที่มีเหล็ก ไอโอดีนและกรดโฟลิก) ร้อยละ 58.1 และได้ยาวิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิดเพียงร้อยละ 36.7 แต่กลุ่มนี้ ต้องทวนความจำย้อนหลังเกิน 1 ปี (ตารางที่ 5.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) ขณะตั้งครรภ์แม่ของเด็กได้รับไตรเฟอรัดิน วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิดน้อยลง ยกเว้นแม่ของเด็กอายุ 6 เดือน – 11 เดือน ได้ไอโอดีนร้อยละ 73



ตารางที่ 5.1 ข้อมูลการกินยาบำรุงเลือดของมารดาของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน
ขณะตั้งครรภ์เด็กคนนี้ มารดาได้กินยาบำรุงเลือดต่อไปนี้ (ร้อยละ)		
เหล็ก	45.5	58.1
ไอโอดีน	72.7	48.3
ไตรเฟอร์ดิน (เหล็ก+ไอโอดีน+ฟolic)	40.0	58.1
วิตามินและแร่ธาตุรวมทุกชนิด (โอบีมิน)	40.0	36.7

## 5.2 พฤติกรรมการให้อาหารเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน

เด็กอายุ 6-11 เดือนร้อยละ 81.8 ได้ดื่มนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังเกิด ร้อยละ 90.9 ได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิด เด็กอายุ 6-11 เดือน เลิกกินนมแม่ที่อายุเฉลี่ยประมาณ 3 เดือน และเริ่มกินนมขวด/นมผงเมื่ออายุเฉลี่ย 3.3 เดือน เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เริ่มกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่เมื่ออายุเฉลี่ยประมาณ 6 เดือน

เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือนส่วนใหญ่ได้อาหารพวกข้าว ธัญพืช พืชหัวหรือราก นมและผลิตภัณฑ์ เนื้อสัตว์ ไข่ ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง ผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ มีถั่วฝักและถั่วเปลือกแข็งที่เด็กได้รับเพียงร้อยละ 53.1

เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 45.5 ได้รับขนมหวาน 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 9 ได้รับขนมหวาน 3-6 ครั้ง/สัปดาห์ และร้อยละ 45.5 ไม่ได้รับขนมหวานเลย เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ประมาณร้อยละ 73-78 ได้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง/อาหารที่เสริมด้วยธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ร้อยละ 13-18 ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ตารางที่ 5.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุ 6-11 เดือนได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิดมากขึ้น กินขนมหวานลดลง และกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง/อาหารที่เสริมด้วยธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 5.2 การให้อาหารเด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี 11 เดือน จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน
เด็กได้ดื่มนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังเกิด (ร้อยละ)	81.8	75.0
เด็กได้ดูดหัวนมใน 2-3 วันแรกหลังเกิด (ร้อยละ)	90.9	90.6
อายุเฉลี่ยที่เด็กเลิกกินนมแม่ (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3 (2-4)	9.4 (1-18)
เด็กกินนมขวด/นมผง (ร้อยละ)	63.6	80.0
เด็กเริ่มกินนมขวด/นมผงเมื่ออายุเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3.3 (2-6)	7.6 (1-18)
เด็กเริ่มกินอาหารอื่นเมื่ออายุเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	6.2 (4-8)	6.1 (1-12)
เด็กได้กินอาหารต่อไปนี้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)		
ข้าว ธัญพืช และพืชหัวหรือราก	90.1	96.9
ถั่วฝักและถั่วเปลือกแข็ง	-	53.1
นมและผลิตภัณฑ์ไม่รวมนมแม่	27.3	81.3

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6-11 เดือน	1 ปี-1 ปี 11 เดือน
เนื้อสัตว์	63.6	81.3
ไข่	90.9	87.5
ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง	81.8	71.9
ผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ	54.5	87.5
ดัชนีความหลากหลายของอาหาร (Diversity index)	63.5	96.8
ทารกได้รับขนมหวาน(ร้อยละ)		
ไม่ได้	45.5	
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	45.5	
3-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.0	
ทุกวัน	-	
ทารกได้รับเครื่องดื่มชนิดอื่น นอกเหนือจากนมและน้ำสะอาด(ร้อยละ)		
ไม่ได้	63.6	18.7
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	18.2	56.3
3-6 ครั้ง/สัปดาห์	9.1	18.7
ทุกวัน	9.1	6.3
เด็กกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง/อาหารที่เสริมด้วยธาตุเหล็ก		
ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)	72.7	78.1
เด็กกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็กใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (ร้อยละ)	18.2	12.5

### 5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน

การปรุงอาหารที่เตรียมให้เด็กอายุ 6-11 เดือน มีการปรุงรสอาหารด้วยเกลือ น้ำตาล น้ำปลา และซีอิ๊ว/ซอสถั่วเหลือง มีการใช้ผงปรุงรสในเด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน และใช้เพิ่มขึ้นเมื่อเด็กโตขึ้น (ตารางที่ 5.3)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) การปรุงอาหารให้เด็กใส่ผงปรุงรสน้อยลง จากร้อยละ 15.4 ในการสำรวจครั้งที่ 1 เป็นไม่ใส่ผงปรุงรสเลยในการสำรวจครั้งนี้

#### ตารางที่ 5.3 การปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	เด็กอายุ	เด็กอายุ	เด็กอายุ
	6-11 เดือน	1 ปี-1 ปี 11 เดือน	2 ปี-5 ปี 11 เดือน
ท่านปรุงรสอาหารที่เตรียมให้เด็กด้วย (ร้อยละ)			
เกลือ	90.9	96.9	99.1
น้ำตาล	27.3	68.8	79.3
น้ำปลา	18.2	71.9	78.4
ผงปรุงรส	-	43.8	61.2

	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1 ปี-1 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน
ซีอิ๊ว/ซอสถั่วเหลือง	36.4	75.0	77.6

#### 5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

ในวันทำงานเด็กเกือบทั้งหมดกินอาหารมื้อเย็นที่ทำกินเองที่บ้าน ในวันเสาร์หรืออาทิตย์เด็กร้อยละ 13-20 กินอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารตามสั่ง (ตารางที่ 5.4)

ตารางที่ 5.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ในวันทำงานของผู้ดูแล/ผู้ปกครอง โดยทั่วไปอาหารมื้อเย็นที่เด็กกินบ่อยที่สุดเป็นอาหาร (ร้อยละ)		
อาหารที่ทำกินเองที่บ้าน	95.7	95.7
อาหารปรุงสุกสำเร็จ	1.7	3.2
อาหารตามสั่ง	2.6	1.1
ในวันทำงานของผู้ดูแล/ผู้ปกครอง แหล่งของอาหารมื้อเย็นที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
ตลาด/ตลาดนัด (ร้านไม่เคลื่อนย้าย)	40.0	-
ร้านอาหารตามสั่ง/ภัตตาคาร/ร้านอาหารทั่วไป	20.0	75.0
ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้า	20.0	25.0
ร้านสะดวกซื้อ	20.0	-
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ เด็กกินอาหารมื้อหลัก (เช้า กลางวัน เย็น) นอกบ้านจำนวน (ร้อยละ)		
0 มื้อ	83.5	77.2
1 มื้อ	13.0	20.2
2 มื้อ	2.6	2.1
3 มื้อ	0.9	0.5
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ ลักษณะอาหารนอกบ้านที่เด็กกินบ่อยที่สุด(ร้อยละ)		
อาหารปรุงสุกสำเร็จ	40.0	23.3
อาหารตามสั่ง	60.0	74.4
อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง	-	2.3
ในวันเสาร์หรืออาทิตย์ แหล่งที่มาของอาหารนอกบ้านมื้อหลักที่เด็กกินบ่อยที่สุด (ร้อยละ)		
รถเร่/เรือเร่ขายอาหาร/อาหารริมบาทวิถี/อาหารริมทาง	15.0	7.0

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ตลาด/ตลาดนัด (ร้านไม่เคลื่อนย้าย)	20.0	9.3
ร้านอาหารตามสั่ง/ภัตตาคาร/ร้านอาหารทั่วไป	65.0	74.4
ร้านสะดวกซื้อ	-	2.3
ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้า	-	7.0

### 5.5 การงดอาหารมือเช้าของเด็กวัยเรียน

เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า ในการสำรวจครั้งนี้เด็กตำบลรัตนมิ่งงดอาหารเช้าลดลงจากร้อยละ 19 ในการสำรวจครั้งที่ 1 เป็นร้อยละ 12.2 ในการสำรวจครั้งนี้

### 5.6 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างกินผักผลไม้โดยเฉลี่ย 4-5 วันต่อสัปดาห์ เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือนกินผักวันละประมาณ 1.6 ส่วน กินผลไม้วันละ 3.1 ส่วน เด็กอายุ 6-15 ปี กินผักวันละประมาณ 1.9 ส่วน กินผลไม้วันละ 3.1 ส่วน (ตารางที่ 5.6)

เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนของตำบลรัตนมิ่งมีการกินผลไม้เพิ่มขึ้น โดยครั้งที่ 1 เด็กปฐมวัยกินวันละ 2.1 ส่วน วัยเรียนกินวันละ 2.7 ส่วน สำหรับการกินผักกินน้อยลง โดยครั้งที่ 1 เด็กปฐมวัยกินผักวันละ 2 ส่วน วัยเรียนกินวันละ 2.1 ส่วน

ตารางที่ 5.6 ความถี่และปริมาณการบริโภคผลไม้และผักของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้	เด็กอายุ 2 ปี- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
<b>ผลไม้สด</b>		
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	4.4 (0-7)	3.9 (1-7)
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.8 (0-7)	1.5 (1-5)
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.6 (0-6)	2.1 (0.1-8)
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกินผลไม้สด (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	3.1 (0-18)	3.1 (0.1-12)
<b>ผัก</b>		
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	4.0 (0-7)	4.5 (1-7)
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.7 (0-7)	1.7 (1-10)

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	0.8 (0-3)	1.1 (0.1-3)
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกินผัก (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)	1.6 (0-6)	1.9 (0.1-10)

### 5.7 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน ร้อยละ 72.9 ดื่มนมรสจืดทุกวัน ร้อยละ 36.4 ดื่มนมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/รสสตรอเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่งทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 42.4 ดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่มทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 55.1 กินขนมปังสำเร็จรูปทุกเดือน มีเพียงร้อยละ 16.1 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 35.6 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกสัปดาห์ ร้อยละ 17.8 ไม่ดื่มเลย ร้อยละ 17.8 ดื่มนมกาแฟ ชา โกโก้ทุกสัปดาห์ ร้อยละ 52.5 ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 37.3 กินขนมกรุบกรอบทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 12.7 ที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 28 กินลูกอมทุกสัปดาห์ ร้อยละ 22 ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 45.8 กินช็อกโกแลตทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 7.6 ที่ไม่กินเลย

เด็กอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 45.7 ดื่มนมรสจืดทุกวัน เด็กร้อยละ 50.5 ดื่มนมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/รสสตรอเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่งทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 50 ดื่มนมเปรี้ยวชนิดดื่มทุกสัปดาห์ เด็กร้อยละ 43.9 กินขนมปังสำเร็จรูปทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 5.3 ที่ไม่กินเลย ร้อยละ 36.9 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 5.9 ที่ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 25.7 ดื่มนมกาแฟ ชา โกโก้ทุกสัปดาห์ ร้อยละ 36.9 ไม่ดื่มเลย เด็กร้อยละ 43.2 กินขนมกรุบกรอบทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 8.6 เท่านั้นที่ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 31.6 กินลูกอมทุกสัปดาห์ ร้อยละ 16.6 ไม่กินเลย เด็กร้อยละ 32.6 กินช็อกโกแลตทุกสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 13.9 ที่ไม่กินเลย (ตารางที่ 5.7)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนบริโภคขนมกรุบกรอบทุกวันและทุกสัปดาห์ลดลง (รูปที่ 5.7.1) การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนดื่มทุกวันและทุกสัปดาห์ลดลง แต่เด็กที่ไม่ดื่มเลยก็ลดลงด้วย (รูปที่ 5.7.2)

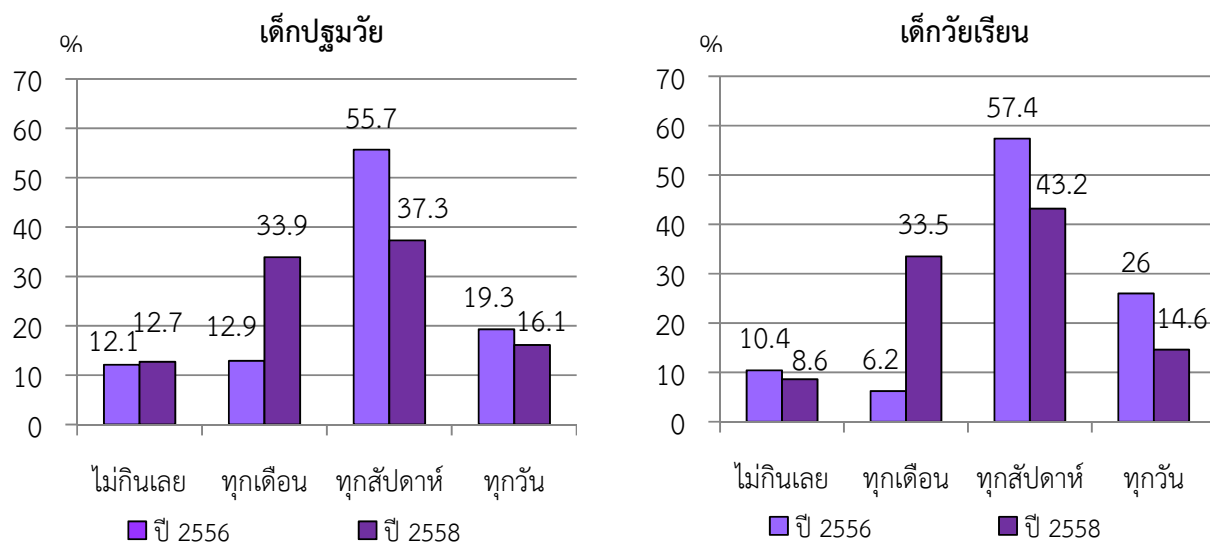
ตารางที่ 5.7 ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน				เด็กอายุ 6-15 ปี			
	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน
1. เนื้อสัตว์ทอดเช่น หมูทอด เนื้อทอด ไก่ทอด	0.9	23.9	60.7	14.5	0.5	27.1	52.1	20.2
2. เนื้อสัตว์ผัด เช่น เนื้อหมูผัด เนื้อไก่ผัด	6.0	32.5	47.9	13.7	1.1	31.9	56.4	10.6
3. เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง เช่น หมูตุ๋น หมูต้ม หมูปิ้ง	5.1	35.0	52.1	7.7	4.3	40.1	50.8	4.8
4. เนื้อปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง	3.4	22.2	59.8	14.5	4.8	37.8	48.9	8.5
5. ปลาทอด	0.9	19.7	60.7	18.8	0.5	26.2	59.9	13.4
6. ไข่เจียว ไข่ดาว	5.1	9.4	58.1	27.4	0.0	10.1	66.5	23.4
7. ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น	6.8	34.2	44.4	14.5	10.2	40.6	42.2	7.0

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน				เด็กอายุ 6-15 ปี			
	ไม่กิน เลย	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน	ไม่กิน เลย	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน
8. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ	3.4	36.4	52.5	7.6	3.2	38.8	47.3	10.6
9. ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ	16.9	32.2	44.1	6.8	10.2	41.9	40.3	7.5
10. กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก	10.2	28.0	55.9	5.9	4.3	43.6	43.1	9.0
11. นมรสจืด	9.3	5.1	12.7	72.9	9.1	16.1	29.0	45.7
12. นมรสหวาน/รสช็อกโกแลต/สตอเบอรี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง	13.6	21.2	36.4	28.8	5.9	27.1	50.5	16.5
13. นมเปรี้ยวชนิดดื่ม	2.5	22.9	42.4	32.2	5.4	27.4	50.0	17.2
14. นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	13.6	22.9	44.9	18.6	12.2	30.9	41.0	16.0
15. นมผง	72.0	4.2	5.1	18.6	90.9	7.0	1.1	1.1
16. ขนมปัง	11.0	30.5	41.5	16.9	8.6	34.2	47.6	9.6
17. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	16.1	55.1	26.3	2.5	5.3	47.1	43.9	3.7
18. มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟราย)	24.6	54.2	16.9	4.2	24.6	52.9	19.8	2.7
19. ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก	3.4	21.2	47.5	28.0	5.9	33.3	44.6	16.1
20. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	8.5	48.3	39.8	3.4	2.1	35.6	51.6	10.6
21. ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหน้าเป็ด ข้าวขาหมู ข้าวผัด	19.5	48.3	30.5	1.7	6.9	50.5	37.2	5.3
22. ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง	20.3	51.7	25.4	2.5	11.2	60.6	25.0	3.2
23. พิซซ่า ลาซานญา สปาเก็ตตี้ แฮมเบอร์เกอร์	54.2	36.4	7.6	1.7	34.4	53.2	11.3	1.1
24. น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป	17.8	40.7	35.6	5.9	5.9	43.3	36.9	13.9
25. น้ำผลไม้/น้ำผัก	10.2	29.7	43.2	16.9	12.3	30.5	44.9	12.3
26. กาแฟ ชา โกโก้	52.5	26.3	17.8	3.4	36.9	31.0	25.7	6.4
27. เครื่องดื่มเสริมสารอาหาร เช่น บิอิ่ง ไอเฟริม	80.5	16.9	2.5	0.0	69.9	20.4	6.5	3.2
28. คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย	18.6	40.7	33.9	6.8	10.2	47.6	37.4	4.8
29. ไอศกรีม	1.7	26.3	56.8	15.3	3.2	30.9	51.6	14.4
30. ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น	28.8	39.8	25.4	5.9	12.8	49.7	32.6	4.8
31. ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว	22.0	45.8	26.3	5.9	16.6	54.5	26.2	2.7
32. ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด ข้าวเกรียบกุ้ง	12.7	33.9	37.3	16.1	8.6	33.5	43.2	14.6
33. ลูกอม	22.0	37.3	28.0	12.7	16.6	40.6	31.6	11.2
34. ช็อกโกแลต	7.6	33.9	45.8	12.7	13.9	43.9	32.6	9.6
35. ขนมหวานไม่ใส่กะทิ เช่น ลอดช่อง	28.0	39.0	29.7	3.4	15.5	50.8	30.5	3.2
36. ขนมหวานใส่กะทิ	30.5	42.4	23.7	3.4	13.3	50.0	34.0	2.7
37. ผลไม้กระป๋อง	43.2	45.8	9.3	1.7	38.5	42.8	16.0	2.7
38. ผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ลูกท้อ พุทรา มะม่วง	47.5	32.2	13.6	6.8	33.5	41.0	21.8	3.7

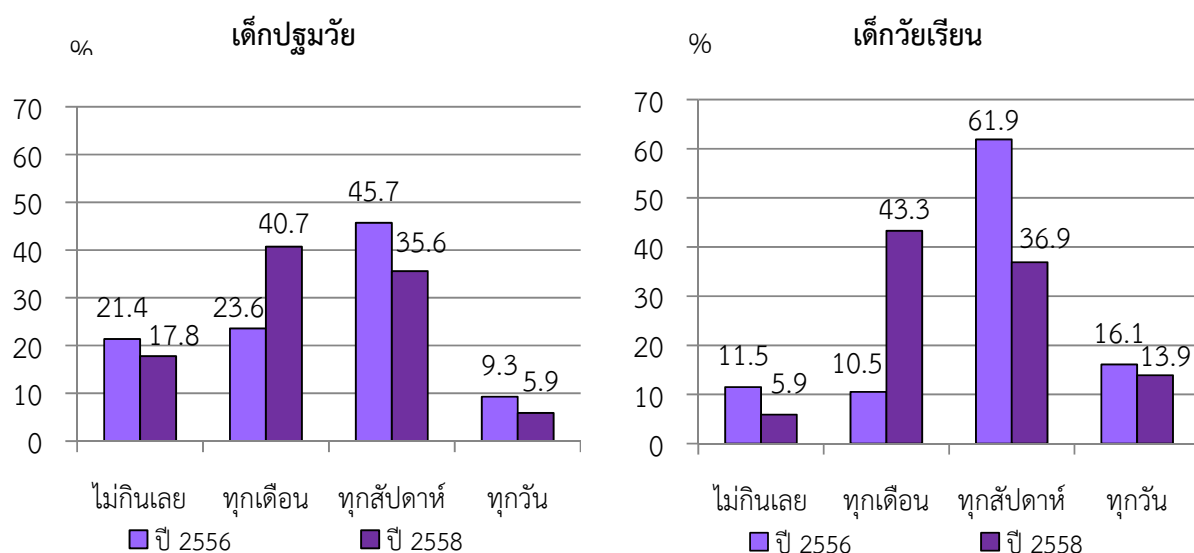
ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน				เด็กอายุ 6-15 ปี			
	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน	ไม่กินเลย	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน
39. หน่อไม้ทุกประเภท	60.2	21.2	17.8	0.8	27.7	44.7	24.5	3.2

### พฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ



รูปที่ 5.7.1 เปรียบเทียบการบริโภคขนมกรุบกรอบ จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

### พฤติกรรมการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม



รูปที่ 5.7.2 เปรียบเทียบการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม จากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

### 5.8 ความถี่และปริมาณการบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีนของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างกินสาหร่ายทอดแผ่นโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่นวันละประมาณ 1-2 ซอง (ขนาด 3.5 กรัม) กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีนโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ กินวันละประมาณ 1 ห่อ (ห่อละ 6 บาท) (ตารางที่ 5.8)

ตารางที่ 5.8 ความถี่และปริมาณการบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีนของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 2-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมบริโภคสาหร่ายทอดแผ่นและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน	เด็กอายุ 2 ปี-5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
<b>สาหร่ายทอดแผ่น</b>	N=93	N=133
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์	2.49 (1-7)	2.20 (1-7)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวัน	1.11 (1-5)	1.11 (1-10)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อครั้ง	1.17 (0.2-4)	1.45 (0.1-6)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อวัน	1.30 (0.2-5)	1.65 (0.1-15)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อสัปดาห์	3.75 (0.5-28)	4.68 (0.1-105)
ที่เด็กกินสาหร่ายทอดแผ่น (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
<b>บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน</b>	N=104	N=177
จำนวนวันโดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ที่เด็กกิน	1.92 (1-5)	2.30 (1-7)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนครั้งโดยเฉลี่ย ในแต่ละวันที่เด็กกิน	1.11 (1-10)	1.02 (1-2)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อครั้งที่เด็กกิน	0.75 (0.1-2.5)	0.97 (0.1-2.0)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อวันที่เด็กกิน	0.82 (0-5)	0.99 (0.1-3)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		
จำนวนส่วนต่อสัปดาห์ที่เด็กกิน	1.84 (0-15)	2.38 (0.2-10)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน (ค่าเฉลี่ย, ต่ำสุด-สูงสุด)		

หมายเหตุ: สาหร่ายทอดแผ่น 1 ส่วน เท่ากับสาหร่ายทอดแผ่นขนาด 3.5 กรัม (ห่อละ 5 บาท) 1 ห่อ  
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ส่วน เท่ากับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปขนาดห่อละ 6 บาท 1 ห่อ



**สรุป** หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 40-58 ได้รับยาวิตามินรวม ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และกรดโฟลิกเสริม มีเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีส่วนใหญ่ได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง แต่ได้รับจากยาน้ำธาตุเหล็กน้อย อาจเพราะวันเก็บข้อมูลไม่ใกล้เคียงกับวันที่ให้ยาน้ำธาตุเหล็กแก่เด็กซึ่งให้สัปดาห์ละครั้ง นอกจากนี้เด็กยังได้รับผักผลไม้และไม่เพียงพอ ส่วนผลไม้บริโภคต่อวันมากขึ้นแต่ยังไม่ได้รับทุกวัน เด็กวัยเรียนบริโภคอาหารเข้ามากขึ้น เด็กได้รับน้ำอัดลม น้ำหวาน และขนมกรุบกรอบด้วยความถี่ที่ลดลง แต่เด็กจำนวนไม่น้อยก็ยังบริโภคทุกวันหรือทุกสัปดาห์ ทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคอื่นๆที่ตามมา เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น หากยังมีพฤติกรรมแบบนี้เป็นนิสัยจนเป็นผู้ใหญ่

## 6. ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

เมื่อใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542 เด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี 11 เดือนร้อยละ 7.5 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.8 เตี้ย ร้อยละ 1.9 เริ่มอ้วน ร้อยละ 5.1 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศปี 2551-2552 เด็กปฐมวัยของตำบลรัตนภูมิมีภาวะน้ำหนักน้อยสูงกว่าค่ากลางของประเทศ<sup>1</sup>

เมื่อใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542 เด็กอายุ 6 - 15 ปี ร้อยละ 4.8 เตี้ย ร้อยละ 2.7 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 2.8 ผอม ร้อยละ 10.8 เริ่มอ้วน ร้อยละ 9.7 อ้วน เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจระดับประเทศปี 2551-2552 เด็กวัยเรียนของตำบลรัตนภูมิมีปัญหาโภชนาการทั้งขาดและเกินสูงกว่าเด็กไทยโดยรวม<sup>2</sup> (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ\*

ภาวะโภชนาการ	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
<b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)</b>		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	7.5	2.7
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์	9.4	4.8
น้ำหนักตามเกณฑ์	72.5	70.2
น้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์	3.1	3.7
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	7.5	18.6
<b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ)</b>		

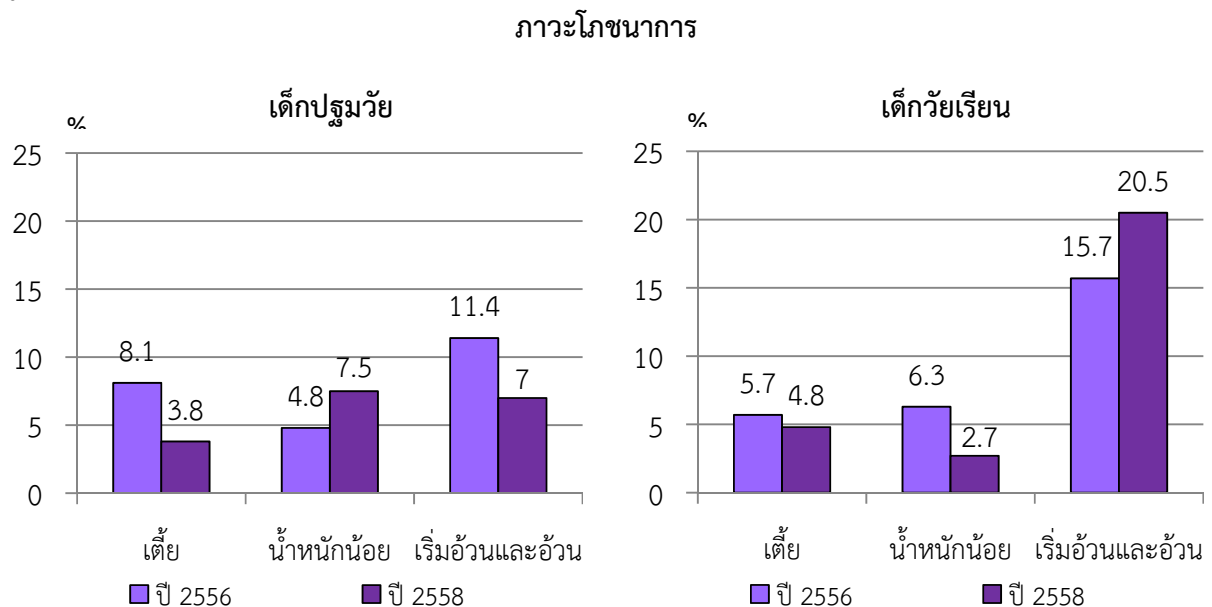
<sup>1</sup> รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 6.3 เตี้ย ร้อยละ 4.8 มีน้ำหนักน้อย ร้อยละ 8.5 เริ่มอ้วนและอ้วน

<sup>2</sup> รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 เด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ย ร้อยละ 3.5 น้ำหนักน้อย ร้อยละ 3.7 ผอม ร้อยละ 5.5 เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 9.7

ภาวะโภชนาการ	เด็กอายุ 6 เดือน- 5 ปี 11 เดือน	เด็กอายุ 6-15 ปี
ต่ำกว่าเกณฑ์	3.8	4.8
ค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์	9.4	5.3
ส่วนสูงตามเกณฑ์	83.1	82.5
ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์	1.9	3.7
สูงกว่าเกณฑ์	1.9	3.7
<b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ร้อยละ)</b>		
ผอม	9.5	2.8
ค่อนข้างผอม	5.1	5.9
สมส่วน	74.7	65.9
ท้วม	3.8	4.9
เริ่มอ้วน	1.9	10.8
อ้วน	5.1	9.7

\* ใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า เด็กปฐมวัยมีภาวะเตี้ย เริ่มอ้วนและอ้วนลดลง แต่ยังมีภาวะน้ำหนักน้อยเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการขาดลดลง แต่มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้น (รูปที่ 6.1)



รูปที่ 6.1 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการจากการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ.2556 และครั้งที่ 2 พ.ศ.2558

**สรุป** เด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างของตำบลรัตนภูมิมีปัญหาเตี้ยและโภชนาการเกินลดลงกว่าการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) แต่ยังมีปัญหาน้ำหนักน้อยสูงกว่าระดับประเทศ ซึ่งอาจมีผลเสียต่อพัฒนาการของสมองและสติปัญญาของเด็กเหล่านี้ ในขณะที่เดียวกันก็พบปัญหาเริ่มอ้วนและอ้วนสูงในเด็กวัยเรียนเช่นกัน ซึ่งหากไม่แก้ไขเด็กเหล่านี้จะเสี่ยงต่อปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

### 7. ภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี

จากการตรวจเลือดและปัสสาวะ เด็กอายุ 6 เดือนถึง 5 ปี ร้อยละ 18.1 มีภาวะโลหิตจาง เด็กร้อยละ 20.5 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ เด็กอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 14.1 มีภาวะโลหิตจาง เด็กร้อยละ 48.9 มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กเล็กและเด็กโตจะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กโตขึ้นภาวะโลหิตจางลดลง แต่ระดับไอโอดีนต่ำในปัสสาวะเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามค่าไอโอดีนในปัสสาวะเป็นการสะท้อนการบริโภคไอโอดีนในช่วงเวลาใกล้ๆ ค่ามีการแปรผันวันต่อวันตามปริมาณการบริโภค จึงอาจไม่สะท้อนภาวะโภชนาการของไอโอดีนของบุคคล จากค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กในตารางที่ 7 บ่งชี้ว่าเด็กพื้นที่ตำบลรัตนภูมิได้รับไอโอดีนเพียงพอ (ตารางที่ 7)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) พบว่า เด็กปฐมวัยตำบลรัตนภูมิมีภาวะโลหิตจางเพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ 1 (ร้อยละ 15.4) ส่วนเด็กวัยเรียนมีภาวะโลหิตจางลดลง (ครั้งที่ 1 ร้อยละ 16.7)

**ตารางที่ 7** ความชุกของภาวะโลหิตจางและระดับไอโอดีนในปัสสาวะของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน-15 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

ความชุก	เด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี	เด็กอายุ 6-15 ปี
ภาวะโลหิตจาง		
ภาวะโลหิตจางโดยใช้เกณฑ์ฮีโมโกลบิน	18.1	14.1
ระดับไอโอดีนในปัสสาวะ (ไมโครกรัม/ลิตร)		
< 100	20.5	48.9
100 – 199	43.9	41.5
200 – 299	23.3	5.3
≥ 300	12.3	4.3
ค่ามัธยฐาน	161.9	101.8

หมายเหตุ รวมเฉพาะเด็กที่มีทั้งข้อมูลแบบสอบถามและการเจาะเลือดเก็บปัสสาวะ

- (1) เกณฑ์วินิจฉัยภาวะโลหิตจางโดยใช้ค่าฮีโมโกลบิน (Hb) : เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 4 ปี 11 เดือน ค่า Hb ต่ำกว่า 11.0 ก/ดล, อายุ 5 ปี ถึง 11 ปี 11 เดือน ค่า Hb ต่ำกว่า 11.5 ก/ดล, อายุ 12 ปี ถึง 15 ปี ค่า Hb ต่ำกว่า 12.0 ก/ดล
- (2) ค่ามัธยฐานของระดับไอโอดีนในปัสสาวะในเด็ก : ต่ำ ไม่เพียงพอ = น้อยกว่า 100 ไมโครกรัม/ลิตร, ปกติ = 100 – 199 ไมโครกรัม/ลิตร, สูงเกินความต้องการ = 200 – 299 ไมโครกรัม/ลิตร, สูงเกินไป = มากกว่าหรือเท่ากับ 300 ไมโครกรัม/ลิตร

**สรุป** เด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างตำบลรัตนภูมิมีภาวะโลหิตจางเพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) และสูงกว่าเด็กวัยเรียน เด็กวัยเรียนมีภาวะโลหิตจางลดลงเล็กน้อยแต่ความชุกยังคงค่อนข้างสูง ซึ่งประมาณร้อยละ 15-30 มักมีสาเหตุจากการขาดธาตุ ซึ่งมีผลเสียต่อการทำงานของสมองกระทบต่อศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก

## 8. กิจกรรมทางกาย

### 8.1 กิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี

ในวันธรรมดาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 69.2 ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นกลางแจ้งมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 4 ไม่มีโอกาสเลย และในวันหยุดร้อยละ 74.5 มีโอกาสได้ออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน มีเพียงร้อยละ 1.4 เท่านั้นที่ไม่มีโอกาสในการออกกำลังกายเลย (ตารางที่ 8.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุ 1-5 ปี ออกกำลังกายกลางแจ้งมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันมากขึ้นทั้งในวันหยุดและวันธรรมดา

**ตารางที่ 8.1** เวลาที่ใช้ในกิจกรรมกลางแจ้งของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 1-5 ปี

เวลาที่ใช้ในกิจกรรมกลางแจ้ง	เด็กอายุ 1-5 ปี
ใน 1 สัปดาห์เด็กได้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง (เช่น วิ่ง ออกกำลังกาย) โดยเฉลี่ย	
ไม่มีโอกาสเลย	3.4
1-2 วัน/ สัปดาห์	19.5
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/ สัปดาห์	77.1
ในแต่ละวันเด็กได้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง (เช่น วิ่งเล่น ออกกำลังกาย) โดยเฉลี่ย	
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)	
ไม่มีโอกาสเลย	4.0
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	26.8
มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	69.2
วันหยุด (ร้อยละ)	
ไม่มีโอกาสเลย	1.4
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	24.1
มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	74.5

### 8.2 กิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 94.1) ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน หรือเล่นกีฬากลางแจ้ง ในรอบ 7 วันที่ผ่านมาเด็กร้อยละ 66.7 ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออกหรือหายใจเร็ว ร้อยละ 86.1 ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อ และหายใจปกติ และในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาเด็กร้อยละ 79.7 ได้ร่วมเล่นกีฬาเป็นทีมอย่างน้อย 1 ทีม (ตารางที่ 8.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออกหรือหายใจเร็ว หรืออย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อและหายใจปกติร้อยละ

ตารางที่ 8.2 กิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

การนอนหลับ และกิจกรรมทางกาย	เด็กอายุ 6-15 ปี
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เด็กได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่นนอกตัวบ้าน เล่นกีฬากลางแจ้ง	
ไม่ได้ออกกำลังกาย	5.9
ได้ออกกำลังกาย	94.1
ในรอบ 7 วันที่ผ่านมา เด็กได้ออกกำลังกายดังต่อไปนี้	
ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออก หรือ หายใจเร็ว (ร้อยละ)	
ไม่เคย	33.3
เคย	66.7
1 วัน	15.3
2 วัน	13.7
3 วัน	14.5
4 วัน	6.5
5 วัน	14.5
6 วัน	0.8
7 วัน	34.7
ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อ และหายใจปกติ (ร้อยละ)	
ไม่เคย	13.9
เคย	86.1
1 วัน	5.0
2 วัน	11.2
3 วัน	14.8
4 วัน	3.7
5 วัน	5.6
6 วัน	5.0
7 วัน	54.7
ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา เด็กเข้าร่วมเล่นกีฬาเป็นทีมทั้งหมด (ร้อยละ)	
ไม่เคย	20.3
1 ทีม	65.3
2 ทีม	10.1
3 ทีม	3.6
4 ทีม	0.7
5 ทีม	-

## 9. การดูโทรทัศน์และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

### 9.1 การดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี

เด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-11 เดือน เพียงร้อยละ 18.2 ที่ไม่ได้ดูโทรทัศน์ เด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 42.3 ดูโทรทัศน์ในวันหยุดมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งตามข้อเสนอแนะการดูโทรทัศน์ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์ เด็กอายุ 6-11 เดือน ร้อยละ 81.2 ไม่ดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ซีดี ดีวีดี) เลย (ตารางที่ 9.1)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กอายุ 6-11 เดือนดูโทรทัศน์ ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ตน้อยลง

**ตารางที่ 9.1** เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์หรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 เดือน – 5 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ

เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์หรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์	เด็กอายุ 6-11 เดือน	เด็กอายุ 1-5 ปี
เวลาที่เด็กใช้ในการดูโทรทัศน์ (รวมถึงนั่งเล่นอยู่ในห้องที่มีการเปิดโทรทัศน์)		
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)		
ไม่ดู	18.2	5.4
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	63.6	65.8
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	18.2	28.9
วันหยุด (ร้อยละ)		
ไม่ดู	18.2	6.7
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	63.6	51.0
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	18.2	42.3
เวลาที่เด็กใช้ในการดูหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ซีดี ดีวีดี)		
วันจันทร์-ศุกร์ (ร้อยละ)		
ไม่ดู	81.2	39.6
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	18.2	51.0
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	-	9.4
วันหยุด (ร้อยละ)		
ไม่ดู	81.2	41.2
น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	18.2	45.3
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวัน	-	13.5

## 9.2 การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี ร้อยละ 35.9 ดูโทรทัศน์โดยเฉลี่ยในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) 2 ชั่วโมงต่อวัน ในวันหยุดร้อยละ 45.6 ดูโทรทัศน์มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน จะเห็นได้ว่าในวันหยุดเด็กใช้เวลาในการดูโทรทัศน์เพิ่มขึ้น

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา เด็กร้อยละ 11.8 เล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ทั้งที่บ้านและนอกบ้านในวันหยุดมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน (ตารางที่ 9.2)

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 (พ.ศ.2556) เด็กดูโทรทัศน์มากกว่า 3 ชม./วันลดลง และดูน้อยกว่า 1 ชม./วันมากขึ้น เด็กใช้คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียนมากขึ้น และเข้าร้านเกมส์มากขึ้น ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นความรู้ ทำการบ้านมากขึ้นในวันหยุด และใช้เล่นเกมส์มากขึ้น

**ตารางที่ 9.2** เวลาและสถานที่ในการดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์ของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-15 ปี ในเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์	ร้อยละ
เวลาที่เด็กใช้ในการดูโทรทัศน์	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	12.5
1 ชม./วัน	19.5
2 ชม./วัน	35.9
3 ชม./วัน	16.3
มากกว่า 3 ชม./วัน	15.8
วันหยุด	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	7.1
1 ชม./วัน	10.9
2 ชม./วัน	21.7
3 ชม./วัน	14.7
มากกว่า 3 ชม./วัน	45.6
สถานที่ที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่	
บ้าน	26.5
บ้านเพื่อน	1.3
โรงเรียน	58.0
ร้านเกมส์	14.2
เวลาที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นความรู้ ทำการบ้าน	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	8.0
1 ชม./วัน	73.7

การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์	ร้อยละ
2 ชม./วัน	12.4
3 ชม./วัน	4.4
มากกว่า 3 ชม./วัน	1.5
วันหยุด	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	25.0
1 ชม./วัน	40.9
2 ชม./วัน	15.9
3 ชม./วัน	9.1
มากกว่า 3 ชม./วัน	9.1
เวลาที่เด็กใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมส์ (รวมเกมส์ในมือถือและแท็บเล็ต) ทั้งที่บ้านและนอกบ้าน	
วันจันทร์-ศุกร์	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	36.4
1 ชม./วัน	36.4
2 ชม./วัน	12.2
3 ชม./วัน	12.2
มากกว่า 3 ชม./วัน	2.8
วันหยุด	
น้อยกว่า 1 ชม./วัน	29.4
1 ชม./วัน	27.7
2 ชม./วัน	20.2
3 ชม./วัน	10.9
มากกว่า 3 ชม./วัน	11.8

**สรุป** เด็กกลุ่มตัวอย่างวัยเรียนมีกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อบริหารหัวใจและปอดน้อยลงกว่าเดิม จึงควรส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างจริงจังมากขึ้น เด็กใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ลดลง



# ภาคผนวก

โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว  
ภายใต้โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาวะด้านอาหารและโภชนาการ อนามัยศึกษา จังหวัดสงขลา  
ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

---

ผู้รับผิดชอบโครงการ	ร.ศ. พ.ญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ร่วมโครงการ	พ.ญ. ดร. ภาสุรี แสงสุขวานิช ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ นายวิโรจน์ เลื่อนราม หัวหน้าสถิติจังหวัดสงขลา
ที่ปรึกษา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา องค์การบริหารส่วนตำบลควนรู เทศบาลตำบลชะแล้ องค์การบริหารส่วนตำบลรัตภูมิ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหิน ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผศ.ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า

#### ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ หากเด็กได้รับสารอาหารที่ไม่ครบส่วน และบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง นอกจากจะก่อให้เกิดปัญหาขาดสารอาหารหรือโรคอ้วนแล้วอาจมีผลเสียในระยะยาว ทำให้มีนิสัยบริโภคไม่เหมาะสมติดตัว นำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่

เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการรุนแรง การขาดธาตุไอโอดีนอย่างเรื้อรังและโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กทำให้ระดับไอคิวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ขาดและมีผลให้การเติบโตชะงักงัน ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องและติดเชื้อได้ง่าย ในขณะที่เด็กอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอนกรนจนหยุดหายใจ โรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาวะด้านอาหารและโภชนาการ อนามัยศึกษา จังหวัดสงขลา ของสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จะดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการในพื้นที่ โดยให้โครงการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและสถานการณ์สุขภาพระยะยาว (Cohort study) ติดตามเด็กในพื้นที่ดำเนินการ ต.ควนรู อ.รัตภูมิ และ ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร เปรียบเทียบกับเด็กในพื้นที่ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ และ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียง

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 6 เดือน -14 ปี ใน ต.ชะแล้ อ.สิงหนครและ ต.ควนรู อ.รัตภูมิ จังหวัดสงขลา ซึ่งดำเนินงานบูรณาการอาหารและโภชนาการเปรียบเทียบกับพื้นที่ ต.รัตภูมิ อ.ควนเนียงและ ต.ท่าหิน อ.สทิงพระ จังหวัดสงขลา

## วิธีการดำเนินงาน

### กลุ่มเป้าหมาย

เด็กอายุ 6 เดือน – 14 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และตำบลรัตภูมิ อำเภอควนเนียง

### การเก็บข้อมูล

ดำเนินการสุ่มสัมภาษณ์มารดาหรือผู้เลี้ยงดูเรื่องข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว การให้อาหารทารกและเด็กเล็ก สัมภาษณ์เด็กวัยเรียนเรื่องการบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย วัดภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะและเส้นรอบเอว

เด็กประมาณครึ่งหนึ่งจะได้รับการสุ่มเจาะเลือดเพื่อตรวจภาวะซีด และเก็บปัสสาวะเพื่อตรวจระดับไอโอดีน

นอกจากนี้ จะมีการสำรวจปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ การเก็บข้อมูลจะทำ 2 ครั้ง เมื่อเริ่มโครงการปีแรก ช่วงเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2556 และเมื่อสิ้นสุดโครงการปลายปีที่ 2

ผลการศึกษาจะนำเสนอต่อท้องถิ่น ชุมชน หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง